



# 令和2年8月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(土)	ごはん	牛肉コロケ	カリフラワーの炒め	小松菜のわさびマヨネーズ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 15g 脂肪 21.2g 炭水化物 72.5g 塩分 2.8g	うずら豆蒸しパン	エネルギー 98kcal
3日(月)	ごはん	白すずきの山椒焼き	里芋のどぼろ煮	蒸し茄子の酢醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.3g 脂肪 10.8g 炭水化物 67.5g 塩分 3.1g	コーヒーゼリー	エネルギー 98kcal
4日(火)	ごはん	鶏肉とフロッキーの塩炒め	高野豆腐の炊き合わせ	ゴーヤのおかか和え	漬物	味噌汁	エネルギー 422kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 7.8g 炭水化物 64.3g 塩分 3.1g	チョコ	エネルギー 126kcal
5日(水)	ごはん	ロースとんかつ	切干大根煮付	青梗菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 584kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 20.2g 炭水化物 80.5g 塩分 2.9g	人形焼	エネルギー 135kcal
6日(木)	ごはん	麻婆豆腐	冬瓜の炊き合わせ	菜の花のお浸し	漬物	中華スープ	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.5g 炭水化物 67.8g 塩分 3g	オレンジムース	エネルギー 52kcal
7日(金)	ごはん	黒ムツの煮付	麩チャンフル	もずく和え	漬物	豚汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 14.8g 炭水化物 63.3g 塩分 3.6g	キャロットパウンドケーキ	エネルギー 135kcal
8日(土)	ごはん	かに玉あんかけ	アスパラと豚肉のソテー	野菜の中華和え	漬物	中華スープ	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 18.6g 炭水化物 64.2g 塩分 3.6g	ミルクくずもち	エネルギー 55kcal
10日(月)	冷やし中華		海老シューマイ	ふきとがんもの煮物	フルーツ		エネルギー 468kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 12.5g 炭水化物 68.6g 塩分 4.1g	抹茶蒸しパン	エネルギー 135kcal
11日(火)	ごはん	ポークソテー	生揚げとほうれん草の煮浸し	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 23.1g 炭水化物 68.4g 塩分 3.2g	マスカットゼリー	エネルギー 67kcal
12日(水)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	さつまいものしモン煮	いんげんのピーナッツ和え	漬物	中華スープ	エネルギー 470kcal 蛋白質 15.2g 脂肪 17.1g 炭水化物 84.9g 塩分 3.4g	チョコチップケーキ	エネルギー 133kcal
13日(木)	ごはん	白身魚のフライ	野菜のトマト煮	チンゲン菜のナムル	漬物	コンソメスープ	エネルギー 545kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 18.6g 炭水化物 74.9g 塩分 3.9g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
14日(金)	パン	クリームシチュー		ツナサラダ	フルーツ		エネルギー 554kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 26.5g 炭水化物 59.4g 塩分 2.6g	ズッキーナ	エネルギー 90kcal
15日(土)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	茄子の味噌炒め	温泉卵	漬物	すいとん	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 22.3g 炭水化物 73.2g 塩分 2.7g	冷やしおさつぜんざい	エネルギー 127kcal
17日(月)	赤飯	鶏肉の香り蒸し	揚げだし豆腐	モロヘイヤの磯和え	甘夏みかん	味噌汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 14.5g 炭水化物 71.5g 塩分 3.6g	ストロベリーババロア	エネルギー 139kcal

18日(火)	赤飯	鯖の西京焼き	野菜の精進揚げ	小松菜のお浸し	甘夏みかん	清汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 13.5g 炭水化物 70.3g 塩分 2.5g	フレンチトースト	エネルギー 177kcal
19日(水)	赤飯	天ぷら盛り	筑前煮	冷奴	甘夏みかん	清汁	エネルギー 533kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 13.3g 炭水化物 77.9g 塩分 3g	プリン	エネルギー 65kcal
20日(木)	夏野菜カレーライス		大根サラダ	香の物	マッシュマロヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 625kcal 蛋白質 16g 脂肪 16.1g 炭水化物 101.4g 塩分 3.5g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
21日(金)	ごはん	ゴーヤチャンフル	冬瓜の炊き合わせ	マカロニサラダ	漬物	清汁	エネルギー 549kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 20.7g 炭水化物 68.2g 塩分 3.1g	水ようかん	エネルギー 93kcal
22日(土)	ごはん	鯖の味噌煮	ひじきの煮付	里芋のずんだ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 13.7g 炭水化物 76.3g 塩分 3.4g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
24日(月)	お好み焼き		フルーツヨーグルト	春雨サラダ		わかめスープ	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 20.1g 炭水化物 81.3g 塩分 3.8g	夏の和菓子	エネルギー 104kcal
25日(火)	やきそば		フルーツヨーグルト	オクラの胡麻和え		野菜スープ	エネルギー 497kcal 蛋白質 15.6g 脂肪 18.7g 炭水化物 66.5g 塩分 3.9g	夏の和菓子	エネルギー 104kcal
26日(水)	お好み焼き		フルーツヨーグルト	トマトときゅうりの和え物		かきたまスープ	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 21.2g 炭水化物 69.6g 塩分 4.1g	夏の和菓子	エネルギー 104kcal
27日(木)	ごはん	ほっけの塩焼き	スパゲティソテー	いんげんの生姜和え	漬物	味噌汁	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 10.3g 炭水化物 63.5g 塩分 3.2g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
28日(金)	ごはん	A.鶏肉のタルタル焼き B.鶏肉のニラ味噌焼き	がんもの炊き合わせ	ほうれん草の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 444kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 11.5g 炭水化物 60.4g 塩分 3g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
29日(土)	ごはん	豆腐の肉とほろあん	じゃが芋のカレー炒め	フロッキーのツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 547kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 20.5g 炭水化物 65.3g 塩分 2.4g	黒糖ケーキ	エネルギー 136kcal
31日(月)	麦飯	豚肉の味噌炒め	生揚げと小松菜の煮浸し	とろろ芋	漬物	清汁	エネルギー kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 17.8g 炭水化物 64.4g 塩分 2.1g	ソフトクリーム	エネルギー 131kcal

